

## Pemberdayaan Kesehatan Lansia Melalui Program Gesit Mandiri sebagai Upaya Menangani Masalah Hipertensi pada Lansia di Desa Pengadang Lombok Tengah

Reza Indra Wiguna<sup>1\*)</sup>, Lalu Wiresante<sup>1</sup>, Lalu Hersika Asmawariza<sup>1</sup>, Baiq Indah Yunia Saputri<sup>1</sup>

DOI: [10.37824/dbk.v1i01.12](https://doi.org/10.37824/dbk.v1i01.12)

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Lombok Tengah, NTB

### Koresponden

Reza Indra Wiguna  
Email:  
[rezawiguna13@gmail.com](mailto:rezawiguna13@gmail.com)

### Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian. WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat pada tahun 2025 mendatang, diperkirakan sekitar 29% penduduk di dunia terkena hipertensi. Berdasarkan data RISKESDAS (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat pada usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat pada tahun 2017 berdasarkan jenis kelamin yaitu pria 24,31% dan pada wanita 25,34% (Dinkes Prov. NTB, 2017). Berdasarkan fenomena dan masalah diatas, maka kami tertarik untuk mengajukan sebuah ide pengabdian kesehatan pada kelompok lansia dengan hipertensi melalui program GESIT MANDIRI (Gerakan Lansia Sadari Hipertensi dengan Manajemen Diri). GESIT MANDIRI merupakan salah satu program inovasi kesehatan sebagai upaya dalam promosi kesehatan pada kelompok lansia dalam mengontrol hipertensi. Kegiatan GESIT MANDIRI bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani hipertensi. Metode yang digunakan dalam yaitu dengan cara kegiatan penyuluhan dan demonstrasi dengan sasaran pada kelompok lansia di Dusun Banar Desa Pengadang yang berjumlah sekitar 40 lansia, kegiatan program GESIT MANDIRI dilakukan selama 14 hari yang didampingi langsung oleh kader kesehatan lansia dari Puskesmas Desa Pengadang. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada program GESIT MANDIRI berupa edukasi secara holistic tentang masalah hipertensi pada lansia kemudian lansia dilatih untuk melakukan aktivitas manajemen diri dengan latihan terapi relaksasi sebagai pendamping terapi yang bersifat holistik komplementer. Hasil dari kegiatan GESIT MANDIRI tersebut terlihat dari peningkatan kemampuan lansia dalam aspek peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan meningkatnya kemampuan lansia dalam mengontrol hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam sehingga dari kegiatan tersebut lansia diharapkan dapat menikmati masa tua yang sehat.

**Keywords:** Hipertensi, Lansia, Pemberdayaan Kesehatan



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution*

*4.0 International License*

## Pendahuluan

Hidup sehat merupakan hak setiap manusia. Dengan hidup sehat maka harapan hidup (life expectancy) akan meningkat. Tingkat harapan hidup ini juga ditunjang oleh majunya pelayanan kesehatan, penurunan angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitas, struktur umur penduduk pun mengalami perubahan. Perubahan struktur umur tersebut adalah meningkatnya jumlah penduduk golongan lanjut usia (lansia) (Widiastuti, 2017). Perubahan pola dan gaya hidup modern menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang, terutama penduduk usia diatas 40 tahun. Salah satunya yaitu timbulnya penyakit darah tinggi atau yang sering disebut dengan hipertensi (Amalia, 2014).

Jumlah penduduk golongan lanjut usia (mulai usia 45 tahun sampai dengan diatas 75 tahun) di Indonesia ditahun 2018 sebesar 69.481.841 jiwa mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya pada tahun 2017 berjumlah 67.191.005 jiwa. Dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia dapat mengidentifikasi bertambahnya permasalahan kesehatan akibat berbagai perubahan fungsi fisiologik yang dialami oleh kelompok usia ini (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Berdasarkan profil penduduk lansia tahun 2009, jenis keluhan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, hipertensi, rematik, darah rendah dan diabetes yaitu 32,30% (Widiastuti, 2017).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di negara-negara maju maupun negara berkembang. WHO

memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan peningkatan jumlah penduduk. Pada tahun 2025 mendatang, diperkirakan sekitar 29% penduduk di dunia terkena hipertensi (WHO, 2014). Berdasarkan data RISKESDAS (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat pada usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah Papua (22,2%). Prevalensi hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat pada tahun 2017 berdasarkan jenis kelamin yaitu pria 24,31% dan pada wanita 25,34% (Dinas Kesehatan Prov. NTB, 2017).

Salah satu strategi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada pada komunitas lansia khususnya tentang hipertensi yaitu dengan melakukan upaya promosi kesehatan. Dalam hal ini, upaya promosi kesehatan dengan sistem pencegahan dan penanggulangan hipertensi (Herlinah, 2012). Selama ini, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup (life style modification) dan pemberian obat anti pertensi dengan terapi tunggal atau kombinasi. Penggunaan obat lebih dari satu macam serta penggunaan obat jangka panjang akan meningkatkan resiko terjadinya drug related problem yaitu keadaan yang tidak diinginkan dialami oleh penderita seperti ketidakpatuhan minum obat, interaksi obat bahkan alergi terhadap obat yang diesepkan. Selain itu pengobatan jangka panjang yang kemungkinan terjadi efek samping obat yang menyebabkan kerusakan organ (Sulistyarini, 2013).

Adanya fakta diatas, mengisyaratkan bahwa terapi obat bukan satu-satunya alternatif terapi yang dapat dipilih. Diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi

ketergantungan terhadap obat untuk tetap mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi seperti relaksasi. Terapi relaksasi tidak dimaksudkan untuk mengganti terapi obat yang selama ini digunakan oleh penderita hipertensi, terapi ini hanya membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks (Rokawie, 2017). Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Selain itu, dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah (Weekly, et all, 2018).

Berdasarkan fenomena dan masalah diatas, maka kami sebagai tim PKM tertarik untuk mengajukan sebuah solusi program inovasi berbasis intervensi kesehatan holistik dalam menangani dan mencegah komplikasi yang akan ditimbulkan pada penderita hipertensi di masyarakat.

Gerakan Lansia Sadari Hipertensi dengan Manajemen Diri (GESIT MANDIRI) merupakan salah satu program inovasi pemberdayaan kesehatan sebagai upaya dalam promosi kesehatan pada komunitas (kelompok) lansia dalam mengontrol hipertensi. Dalam kegiatan pemberdayaan ini, lansia ikut serta berpartisipasi yang didampingi langsung oleh kader kesehatan lansia. Kegiatan GESIT MANDIRI ini bertujuan sebagai upaya promosi kesehatan, mengontrol dan mengatasi hipertensi, sehingga lansia dapat menikmati masa tua yang sehat.

## Metode

Metode kegiatan yang digunakan dalam program pemberdayaan kesehatan GESIT MANDIRI yaitu dengan cara penyuluhan edukatif dan demonstrasi dengan sasaran pada kelompok lansia yang berjumlah sekitar 40 lansia di Dusun Banar Desa Pengadang, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan program GESIT MANDIRI dilakukan selama 14 hari yang didampingi langsung oleh kader kesehatan lansia dari Puskesmas Desa Pengadang. Kemudian pelaksanaan dari implementasi program GESIT MANDIRI dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan dua kali kegiatan penyuluhan dan satu kali kegiatan pelatihan, kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada program GESIT MANDIRI berupa edukasi secara holistic tentang masalah penyakit hipertensi pada lansia kemudian kelompok lansia dilatih untuk melakukan aktivitas manajemen diri dengan latihan terapi relaksasi yang dapat dilakukan dirumah masing-masing yang bersifat terapi holistik.

## Hasil Kegiatan

Dusun Banar Desa Pengadang merupakan salah satu dusun yang memiliki lansia aktif dalam kegiatan posyandu lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu kader di Desa Pengadang khususnya Dusun Banar jumlah lansia sebanyak 70 orang akan tetapi sekitar 40 orang yang aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia.

Hasil pengkajian didapatkan jumlah lansia sebanyak 40 orang. Lansia tersebut didominasi oleh kaum perempuan sebanyak 39 oang hanya seorang lansia laki-laki. Usia rata-rata lansia yang ada di dusun Banar berusia diatas 50 dan rata-rata lansia masih bekerja. Keluhan lansia sebagaian besar

mengeluhkan nyeri persendian, tekanan darah tinggi dan ada 3 lansia yang mengalami penyakit diabetes militus.

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada 40 orang lansia, lansia yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 10 orang, 15 orang pernah mengalami tekanan darah tinggi namun sekarang tekanan darah sudah normal dan 15 orang lansia memiliki tekanan darah normal. Hasil wawancara dengan lansia yang mengalami hipertensi yaitu beberapa lansia ada yang menjawab kurang paham dengan hipertensi (tekanan darah tinggi), belum tau bagaimana mengontrol atau memenejemen hipertensinya. Berdasarkan hal tersebut sangat penting bagi lansia untuk mengetahui keadaan kesehatan contohnya seperti lansia yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi (hipertensi) sehingga mampu melakukan upaya manajemen diri dalam mengatasi hipertensi bahkan ada lansia yang mengetahui bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi namun mengabaikannya (sulit menahan makanan yang menjadi pantangannya).

Wawancara dengan ibu kader pada dusun Banar menyebutkan bahwa kegiatan rutin lansia di dusun Banar setiap hari sabtu melakukan senam lansia, 1 kali seminggu dilakukan pemeriksaan tekanan dan timbang berat badan dan 1 kali sebulan diminggu terakhir dilakukan pemeriksaan lansia dari pihak Puskesmas Pengadang. Keberadaan kader kesehatan pada desa tersebut sangat diperlukan sebagai penggerak bagi para lansia untuk lebih aktif dalam menajaga dan memelihara kesehatan lansia.

## Gerakan Lansia Sadari Hipertensi dengan Manajemen Diri

Tujuan Umum dari Program pemberdayaan kesehatan GESIT MANDIRI (Gerakan Lansia Sadari Hipertensi dengan Menejemen Diri) adalah untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani penyakit hipertensi yang sedang diderita.

Kegiatan penyuluhan kesehatan lansia tentang penyakit hipertensi dengan melibatkan ibu kader dalam proses program GESIT MANDIRI sangat efektif dalam upaya sosialisasi promosi kesehatan lansia untuk meningkatkan pengetahuan mereka terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, indikator keberhasilan penyuluhan hipertensi ini di ukur dari aspek lansia dapat memahami penyakit hipertensi, klasifikasi tingkatan hipertensi, lansia dapat mengenal tanda dan gejala hipertensi beserta kejadian komplikasi pada hipertensi dan aspek pencegahan pengobatan hipertensi termasuk diet makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan pada penderitanya hipertensi.

Kemudian hasil kegiatan berupa latihan relaksasi nafas dalam yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dilakukan selama 10-15 menit perhari, semua lansia yang hadir dalam kegiatan sesi latihan relaksasi dapat melakukan tehnik nafas dalam yang dilakukan minimal selama 10-15 menit perhari, kegiatan latihan ini bertujuan untuk menenangkan aspek kesehatan mental psikologis lansia dengan hipertensi

## Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil pengkajian yang pernah dilakukan didapatkan bahwa ada beberapa lansia yang memiliki riwayat hipertensi dan kurang tau bagaimana cara mengontrol hipertensinya selain dari obat yang diberikan (mengubah gaya hidup). GESIT MANDIRI (Gerakan Lansia Sadari Hipertensi dengan Menejemen Diri) merupakan salah satu program pemberdayaan kesehatan kelompok yang bertujuan untuk lansia sehingga dapat mengontrol diri dengan latihan relaksasi nafas dalam yang dapat dilkakukan dirumah sebagai terapi komplementer di samping pengobatan konvensional berupa obat-obatan antihipertensi.

Dukungan dari berbagai pihak terutama partisipasi masyarakat sangat diperlukan dalam keberhasilan suatu program kesehatan untuk meningkatkan kesehatan lansia, seperti halnya program GESIT MANDIRI yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama pada kelompok lansia yang rentan dan beresiko terhadap penyakit kronis seperti penyakit hipertensi, dengan kegiatan tersebut lansia dapat melakukan latihan menejemen diri dalam mengontrol hipertensinya sehingga lansia dapat menikmati masa tua yang sehat.

## Referensi

- Amalia. R. N & Windani, C.M.S. (2014). Gambaran Penerapan Neuman System Model Pada Agregat Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Wanajaya Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut. Terdapat pada <https://www.academia.edu/12559343/227>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. 2017. Profil Kesehatan Nusa Tenggara Barat. Terdapat pada [https://www. Profil-Kesehatan-Nusa-Tenggara-Barat](https://www.Profil-Kesehatan-Nusa-Tenggara-Barat)
- Herlinah, L. (2012). *Kelompok Swabantu Sebagai Bentuk Intervensi Pengendalian Hipertensi Berbasis Pemberdayaan Masyarakat di Kelurahan Pasir Gunugn Selatan Kecamatan Cimanggis Depok*. Universitas Indonesia.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Di akses dari <http://www.depkes.go.id> pada Minggu 21 Februari 2016.
- Octa Nihando Rokawie, A. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen*, 8(oktober), 257–262. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>
- Profil Kesehatan Indonesia. 2018. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Terdapat pada [https://www. Profil-Kesehatan-Indonesia](https://www.Profil-Kesehatan-Indonesia)
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.500> Desember 2013
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. Terdapat Pada
- Weekly, T., Walker, N., Beck, J., Akers, S., & Weaver, M. (2018). A Review of Apps for Calming, Relaxation, and Mindfulness Interventions for Pediatric Palliative Care Patients. *Children (Basel, Switzerland)*, 5(2). <https://doi.org/10.3390/children5020016>
- WHO. (2014). *Promoting Mental Health: Concepts, emerging evidence. Practice. A*

*Summary Report.* Swiss: Geneva.

Widiastuti, A. (2017). Aplikasi Konsep Teori Betty Neuman Pada Keluarga Dengan Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pengadang Desa Pengadang Kecamatan Praya Lombok Tengah. Stikes Qamarul Huda Bagu. Laporan Peminatan

Wiguna, R. I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2018). The Influence of Mindfulness on the Decreasing Anxiety in Nursing Students to Support Academic Learning: A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science; Volume 1, Nomor 1: (Juli 2018)*. Retrieved from <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/2916>